

もしも…どん底になってしまったら その時のための心得5

どん底に落ち込んだ時は、こうリカバーするべし！ 今瀬さんが自らの経験を元にナビゲート

1 リストラなど状況悪化をシミュレーションしてどん底を想定内にしておく

「失職したら生活はどうなるか」「教育費は賄えるか」…。悪い状況が起こる前にシミュレーションしておけば、そうなった時の動揺を抑えられる」

2 なぜ自分が失敗したのか現状を冷静に分析する

「もし失敗してしまったら、その要因を細かく分析すること。自分の無力さを直視することになり辛い面もありますが、そうしないと、復活の一手は打てません」

3 腹を割って話せる人を1人でも見つけておく

「友人でも第三者でも相談に乗ってくれる人がひとりいれば、落ち込み過ぎずに済む。但しそういう人は日頃から自分が心を開いてキズを見せないと、見つかりません」

4 自分なりの気分転換法をつくっておくと悩みが深刻化しにくい

「ひとつの事柄について悩み過ぎると、煮詰まってしまい、事態はかえって悪い方向に。その時は、趣味で気分転換を。意外と解決のヒントがひらめくことが」

5 業種転換も視野に入れ資格取得などを勉強する

「停滞期こそ勉強をするには絶好のチャンス。落ち込んでいるよりも、勉強に没頭することで、その後の人生が大きく変わります」



心の持ちよう一つで誰でも復活できる！

「どんな人でも人生のリベンジはできる！ 私自身の経験からそう断言できます」

と人生相談サービスマン「人生リベンジ倶楽部」を主宰する今瀬ヤスオさん。負債30億円を抱え、会社が倒産した経験の持ち主でもあります。

「倒産前の3年間はノイローゼ状態。『人生、終わった』と思いましたが、会社の清算後、気持ちが前向きに。以来、新会社が軌道に乗り、解散経験も役立ち、人生が充実しています。気持ち一つでいくらでもやり直しがきくんです」

ただ、前向きな気持ちを取り戻すのは至難のワザでは？

「そのコツが、左の5カ条で

す。最も重要なのは、自分の現状を冷静に分析すること。自分の良くない作業ですが、現実を直視してはじめて、改善策が見えてくるものです」

あとはコツコツ頑張るのみ。「同級生を見ても、地道に頑張っていた人は、20〜30年スパンで見ると、良い結果が出ている。前向きに努力すれば、必ず道は開けますよ！」

人生相談コーチ 今瀬ヤスオさん

1948年生まれ。父の経営する印刷機器商社が30億円の負債を抱えて倒産し、後継社長として再建に乗り出すも失敗。その経験を生かし、「人生リベンジ倶楽部」を主宰

こんな人が人生のどん底にはまりやすい

きまじめで責任感が強い

「こういう人は100%力を出し切っていても、結果が出ないと、自分をとことん責める傾向があります。しかし、結果は水物。それを責めてしまうと、落ち込むだけに」

失敗を人のせいにする

「失敗したのは○○のせい。自分は悪くない」。何事も人のせいにしてしまうと、自分の現状を直視しなくなる。だから次の手を打たず、気付けばどん底にハマり込んでいる…」

いまの自分の力を100%出し切っていない

「目の前のことに全力で挑まない」と、やるだけやってダメだった。別の方法に変えよう」と思えず、「もつとてきた」と後悔ばかりすることに。すると、前に進めなくなり…」



負債30億円から復帰！
大失敗人生を歩んだ社長からのアドバイス

人生にリベンジするのために
取り組むべきこと

負債30億円の挫折経験を持つ今瀬さんがリカバー法を指南！

